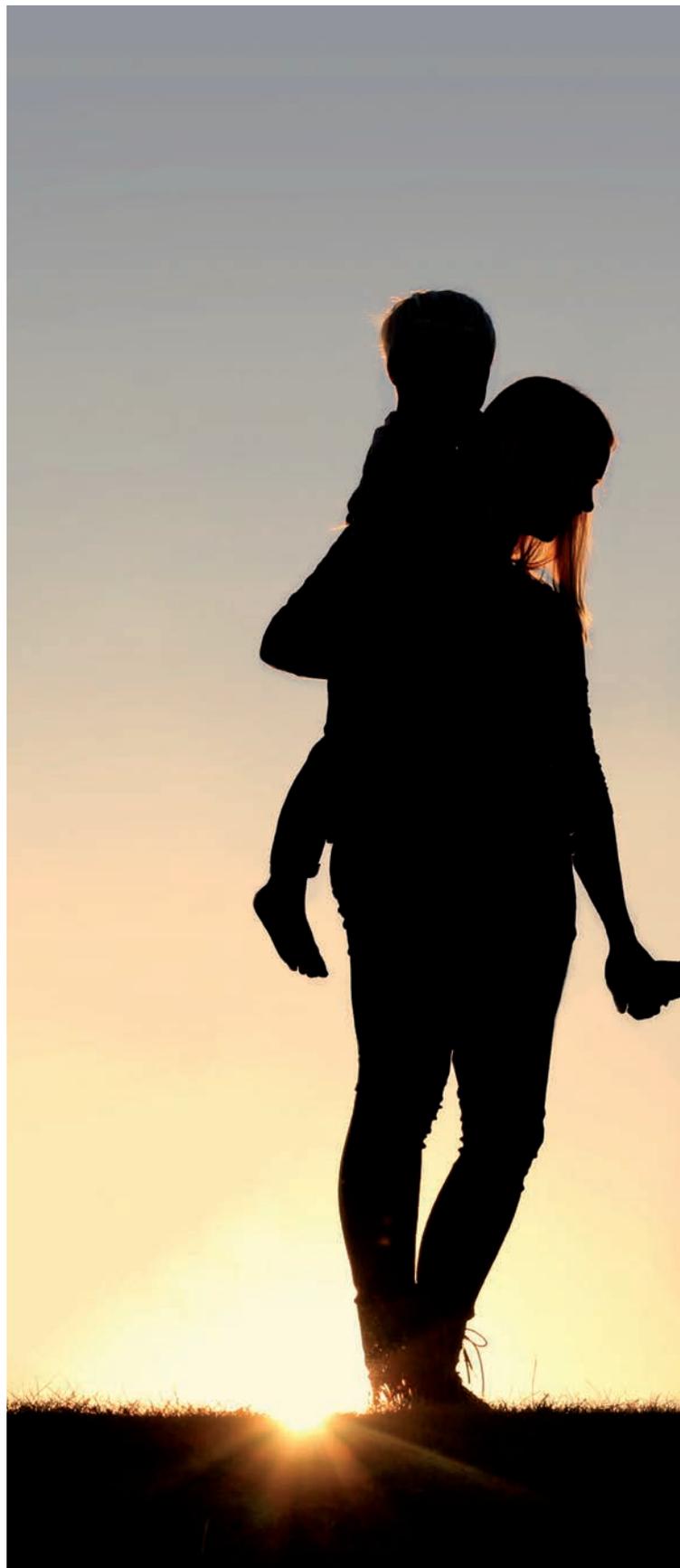


PONER ORDEN

en el caos de horarios veraniegos

Después de una larga temporada de trabajo y demás responsabilidades no hay nada más positivo que desconectar y pasar tiempo en familia. Pero bien es cierto que a veces las vacaciones de verano se convierten en una época de descontrol donde olvidamos por completo las normas y los niños pasan a hacer lo que quieren todo el tiempo, dificultando mucho la tarea de volver a retomar la rutina en septiembre.

El verano es un buen momento para romper con las rutinas y ritmos tan exigentes que llevamos a lo largo del curso. No solo es bueno, sino que además es necesario, permite desconexión, hacer cosas que durante el curso no se llevan a cabo y, sobre todo, tener muchos momentos de disfrute, entretenimiento y placer. Hay que tratar siempre de sacar los beneficios de este periodo y no caer en posibles errores que conviertan un buen momento en un caos familiar. Es normal que las rutinas en estas circunstancias cambien y, precisamente por ser un momento de desconexión, es bueno que así sea. Pero no siempre es posible saltárselas.





En la fase de **ceros a tres**, los niños están aprendiendo a adquirir un cierto orden en su vida por medio de las rutinas, lo cual les da mucha seguridad y estabilidad. Relajarnos excesivamente en verano saltándonos todas las rutinas puede ser contraproducente. En este caso debemos prestar atención a que la desconexión encaje en cierta forma con la rutina. Esto no significa que tengamos que mantener de forma tan estricta los horarios y ritmos que llevamos durante el curso escolar, pero sí respetarlos. Cuando organicemos los planes familiares tendremos que estar preparados para saber que el niño tiene que comer, por ejemplo, a una hora diferente a la nuestra. Lo mismo sucederá con el sueño y con el resto de rutinas.

En estas primeras edades, cuando son bebés o tienen un año, supone más sacrificio para las familias pero hay que valorar que tiene una recompensa positiva puesto que los niños estarán mejor, más relajados



Les sacamos de sus rutinas pensando que será bueno para todos y en realidad no es bueno para nadie. Se descolocan, tienden a comportarse peor porque no son capaces de controlarse por falta de madurez, con llantos constantes, dejan de comer adecuadamente, están más irritables... Y como consecuencia, los padres nos desquiciamos porque no podemos disfrutar de las vacaciones ni descansar.

y permitirá que estén felices durante las vacaciones, además de saber que ese aprendizaje es fundamental para su futuro. Suele suceder que los padres llegamos tan cansados a las vacaciones y con tantas ganas de hacer cosas diferentes que en ocasiones perjudicamos a los niños. Les sacamos de sus rutinas pensando que será bueno para todos y en realidad no es bueno para nadie. Los niños se descolocan, tienden a comportarse peor porque no son capaces de controlarse por falta de madurez, teniendo conductas de llantos constantes, dejan de comer adecuadamente, están más irritables... Y como consecuencia, los padres nos desquiciamos porque no podemos disfrutar de las vacaciones ni descansar y además vemos que los niños no están bien. Para conseguir un equilibrio en vacaciones lo importante es cuidar bien esos momentos y rutinas.

A partir de los **dos o tres años**, dependiendo de la madurez del niño, la situación cambia. Ya tienen muy bien adquiridas las rutinas y son capaces de comprender que cuando las saltamos son situaciones excepcionales y que en algún momento tendrán que volver a sus rutinas. Ya podemos estar más relajados y permitirnos el lujo de desconectar casi en su totalidad de las rutinas habituales. Es imposible hacer una desconexión completa porque esto suele generar –antes o después, a lo largo de las vacaciones– en un pequeño caos. El modo de llegar a cierta estabilidad es creando nuevas rutinas para las vacaciones, nuevos horarios, nuevas exigencias... pero lo importante es que existan. Puede ser que nos acostemos más tarde pero es recomendable que la hora sea similar todos los días. Hay otras normas familiares, a pesar de estar de vacaciones, que no se deben distraer y hay que seguir exigiéndolas.

A partir de los dos o tres años, dependiendo de la madurez del niño, la situación cambia. Ya tienen muy bien adquiridas las rutinas y son capaces de comprender que cuando las saltamos son situaciones excepcionales y que en algún momento tendrán que volver a sus rutinas. Ya podemos estar más relajados y permitirnos el lujo de desconectar casi en su totalidad de las rutinas habituales.

Algunos ejemplos de rutinas inapelables pueden ser:

- **Lavado de dientes**, o cualquier otro aspecto relacionado con la higiene. Puede ser que les dé más pereza porque generalmente están con más amigos o en un entorno más distendido, en el que la distracción puede ser mayor pero es importante exigirlo. No hacerlo implicaría una falta de autoridad por nuestra parte porque podríamos transmitir el mensaje de que a veces no es necesario y cuando pretendamos que lo vuelvan a hacer probablemente nos costará que obedezcan.
- **Hábito de lectura**. De vacaciones la lectura puede ser totalmente placentera, pueden elegir lo que quieran leer y en esto sí que hay que ser flexibles: si lo que les gusta es una revista frente a un libro no debemos oponernos. Lo importante es que lean, y tampoco debemos ser excesivamente estrictos con el tiempo que dedican. Lo fundamental es que mantengan el hábito y que aprendan que no es una tarea ardua o marcada por una exigencia de los padres, sino que forma parte del ocio que podemos llevar a cabo en vacaciones.
- **Colaborar en tareas familiares**. Este aspecto es uno de los que mayor variación suelen sufrir a lo largo de las vacaciones. A veces estas se desarrollan en un hotel en el que ningún miembro de la familia tiene que hacer ciertas tareas domésticas pero siempre hay responsabilidades que es bueno transmitirles como puede ser el orden de la ropa, el cuidado de sus cosas o juguetes... y no permitir que se relajen demasiado, y que tengan que ser los padres los que vayamos detrás recogiendo, para no desaprender lo interiorizado durante el curso. Las vacaciones son buen momento para compartir más tiempo con otros familiares: abuelos, tíos... lo que deriva en que las tareas las realizan los adultos y los niños juegan. Es interesante mostrar atención a esta situación para repartir tareas también entre todos los niños, de tal modo que no capten el mensaje de que los adultos son los que hacen y los niños juegan, sino que todos tenemos que colaborar y ayudar.
- **El buen comportamiento**. Los padres tendemos a relajarnos tanto que en ocasiones dejamos de prestar atención al comportamiento de los niños. Nos volvemos más permisivos con su conducta entre ellos o con otros adultos, especialmente en actitudes básicas como saber esperar su turno, estar quietos en momentos que lo requieran, no gritar, etc., lo que hace que cuando vuelven de las vacaciones parezcan que están en cierta forma ‘asilvestrados’. Hay aspectos en los que los padres no nos podemos relajar ni en vacaciones. Todas estas pautas nos pueden permitir tener unas



vacaciones felices y relajadas, consiguiendo sacar los beneficios que aporta el cambio de actividades, con un ambiente familiar más tranquilo y relajado en situaciones de ocio. Pero el aspecto más importante que se debe tener en cuenta es que, en el momento en que una pareja crea una familia con hijos, todo lo que se realice y se planifique hay que pensarlo teniendo en cuenta a los niños y no los intereses propios de la pareja. No volverán a tener las vacaciones idílicas de cuando estaban solos ni se podrán hacer los mismos planes. Las necesidades de los niños serán una prioridad. No significa que todo lo que se haga tenga que estar pensado siempre en ellos y dejar de lado el cuidado individual de cada uno y del matrimonio. Al contrario, hay que intentar que dentro de los planes familiares en los que predominen las necesidades de los niños haya momentos para poder disfrutar de planes o placeres individuales, así como hacer algo especial que cuide la relación de pareja. Pero probablemente todo esto será diferente a lo que se hubiese hecho estando solos. Comenzar las vacaciones con esta mentalidad ayudará a planificarlas mejor, más acorde a la situación de la familia y a ser todos más felices. No hacerlo supone un choque emocional importante de expectativas, es decir, no se correspon-

de a lo que pensábamos y soñábamos que íbamos a tener en vacaciones con lo que realmente hemos tenido. Este choque provoca decepción, enfado, y lo peor de todo, se suele hacer culpables a los niños cuando el problema radica en que la pareja no ha sabido asumir su nueva situación vacacional.

En el momento en que una pareja crea una familia con hijos, todo lo que se realice y se planifique hay que pensarlo teniendo en cuenta a los niños y no los intereses propios de la pareja. No significa que todo lo que se haga tenga que estar pensado solo en los hijos y dejar de lado el cuidado individual de cada uno y del matrimonio.

María CAMPO
Directora NCLic
www.nclic.com